Rituel dans les repas des japonais pour proteger le coeur et la circulation sanguine

https://infos.biovancia.com/vsl_car_ext_bdc_gad_20250902-cardio-projet-ibv?vslcid=wro2kjikonoehn2g32g84vta&da=20250910&so=PTF&po=CAR&la=VSL&lo=DMG&sp=GAD&ki=YT_CAR_20250916_008_00_txt00_visN00_vH00_r_sm_forH_ACT3D&di=ALL&salescode=C_202412_VD_CAR_28_GAD_DMG_IBV_G_GAT&cpid=4b50f0bb-f63d-4359-a507-ff5d4e174cec&lpid=3d6f8dcf-bce2-40dc-831a-d3237bb62bff&gad_source=2&gad_campaignid=23462805345&gclid=CjwKCAiA1obMBhAbEiwAsUBbIg8i3McLd5ipVmOg675wqw9oOWmqusQmao4KUnqchYoRlGLwu6w8vRoCwRMQAvD_BwE

utilisation de l’ail noir

Sources :

1 https://world-heart-federation.org/

2 Ignarro, L. J. (2005). No More Heart Disease: How Nitric Oxide Can Prevent–Even Reverse–Heart Disease and Stroke. New York: St. Martin’s Press.

3 Nobel Assembly. The Nobel Prize in Physiology or Medicine 1998 – Press Release. Disponible sur : nobelprize.org/prizes/medicine/1998/press-release

4 Moncada, S., Palmer, R. M. J., & Higgs, E. A. (1991). Nitric oxide: physiology, pathophysiology, and pharmacology. Pharmacological Reviews, 43(2), 109–142.

5 Nishimura Y, Tanka M. Effect of black garlic on body composition and lipid profile: A randomized controlled trial. Exp Ther Med. 2021; PMID: 33424733

6 Ryu H, Kang D, Hwang YH, et al. Black garlic improves heart function and reduces oxidative stress in rats with isoproterenol-induced myocardial infarction. Nutr Res Pract. 2015 Feb;9(1):30–36. doi:10.4162/nrp.2015.9.1.30

7 Lee YR, Noh EB, Lee HY, Kim YH, Noh DO. Effect of black garlic (Allium sativum) extracts on vascular function and blood pressure in spontaneously hypertensive rats. Food Sci Biotechnol. 2019 Dec;28(6):1807-1815. doi:10.1007/s10068-019-00612-7. PMID: 31976445.

8 Ryu MS, Chung S, Choi MK, et al. Black garlic increases high-density lipoprotein cholesterol in rats fed high-fat diets. Nutr Res Pract. 2014;8(6):670-676. doi:10.4162/nrp.2014.8.6.670. PMID: 25580399

9 Rhyu DY, et al. Blood Pressure Reduction and Antioxidant Effects of Aged Black Garlic in Patients with Grade I Hypertension. Clinical Nutrition Research. 2016;5(2):89–97. doi: 10.7762/cnr.2016.5.2.89
10 Miłkowska-Leyck K, Filipek B, Strzelecka H. Pharmacological effects of lavandulifolioside from Leonurus cardiaca. J Ethnopharmacol. 2002 Apr;80(1):85-90.
11 Chen CX, Kwan CY. Endothelium-independent vasorelaxation by leonurine, a plant alkaloid purified from Chinese motherwort. Life Sci. 2001 Jan 12;68(8):953-60.
12 Shikov AN, Pozharitskaya ON, Makarov VG, Demchenko DV, Shikh EV. Effect of Leonurus cardiaca oil extract in patients with arterial hypertension accompanied by anxiety and sleep disorders. Phytother Res. 2011 Apr;25(4):540-3.

https://www.terravita.fr/pages/ingredient/ail-noir#:~:text=l'ail%20noir-,Qu'est%2Dce%20que%20l'ail%20noir%20%3F,bon%20fonctionnement%20du%20syst%C3%A8me%20immunitaire.

Qu'est-ce que l'ail noir ?

L'ail noir est un condiment originaire du Japon. Ce remède naturel et ancestral de plus en plus prisé en Europe, aux propriétés antioxydantes majeures, participe au maintien normal de la fonction cardiovasculaire et au bon fonctionnement du système immunitaire.

L'ail noir n'est pas issu d'une nouvelle variété d'ail : c'est de l'ail frais transformé par un phénomène de fermentation selon un procédé d'exposition à la chaleur et à l'humidité.

Sa pelure sèche et blanche transformée révèle des gousses couleur gris foncé-noir brillant, une texture fondante, ainsi qu'un goût autre que les classiques « acidulé-sucré-salé-acide » bien connus des palais européens : l'umami, une étonnante « cinquième saveur » détectée par la langue, similaire au vinaigre balsamique.

L'ail noir est utilisé pour ses bienfaits thérapeutiques et ses vertus culinaires. On utilise la gousse entière.

Au Moyen-Âge, il servait à lutter contre tous les maux de l'époque grâce à ses nombreux bienfaits.

Composition de l'ail noir

L'ail noir, comme l'ail frais, renferme un principe actif puissant, l'allicine, un composé soufré qui lui confère cette odeur particulière très typique et lui vaut d'être reconnu par l'Institut Pasteur comme agissant naturellement contre les indésirables (bactéries, virus).

La transformation chimique due à la fermentation entraîne une dégradation enzymatique qui va amplifier les substances d'origine, à savoir les vitamines C et E, les antioxydants (flavonoïdes, polyphénols), des minéraux et oligo-éléments : calcium, phosphore, manganèse, fer, sélénium, etc.

Les propriétés de l'ail fermenté s'avèrent deux fois supérieures à celles de l'ail blanc.



Bienfaits d'une supplémentation en ail noir

L’ail noir présente de multiples bienfaits sur l’organisme :

- **Il participe au bon fonctionnement du système immunitaire, notamment en luttant contre la présence des bactéries telles que Escherischia coli ;**
- **Il participe à lutter contre le vieillissement cellulaire par ses propriétés antioxydantes puissantes dues à la fermentation, qui permettent de lutter contre les radicaux libres ;**
- **Il aide au maintien de l’équilibre cardiovasculaire et au maintien de la tension grâce à l’action de ses composés sulfurés ;**
- **Il agit sur le taux de lipides (graisses) sanguins et aide au maintien du taux de cholestérol ;**
- **Il agit positivement sur la sphère digestive ;**

> **L’ail noir peut être utilisé pour soulager divers boutons (acné, boutons de fièvre). C’est un grand revitalisant et un purificateur des émonctoires reins, poumons, peau qui peut être associé au panax ginseng et au curcuma pour amplifier ses propriétés.**

Conseils d'utilisation de l’ail noir

L’ail noir entier s’achète dans les épiceries fines et asiatiques, entre 5 et 15 euros par bulbe.

La supplémentation propose de l’ail en gélules ou en comprimés, efficaces pour ceux qui ne supportent ni le goût ni l’odeur. Les gélules sont généralement dosées à 250 mg.

Prendre généralement deux gélules avec un grand verre d’eau, pendant les repas, sur une durée de trois mois renouvelables après trois semaines d’arrêt, en suivant le conditionnement et les recommandations d’un thérapeute.

Précautions d’emploi de l’ail noir



Pourquoi adopter notre Ail Noir Bio Fermenté ?


Antioxydant puissant riche en S-allyl-cystéine


Aide à réguler cholestérol & tension


L'allié de la santé cardiovasculaire


Bio, Sans odeur, ni goût, ni effet sur l'haleine



Ajouter au panier

Bio Fermenté

Prix de vente 8,90 €

29 avis

T

Rose-Croix d'Or ROUEN <tpp.lrrouen@gmail.com>

lun. 28 juin 2021 23:05

À Anne,

français
français
Traduire cet e-mail
Transférer l'e-mail traduit

Chers amis de la DC,

Un bref compte-rendu de la réunion du Pôle Animation qui s'est tenue ce soir et qui est enthousiasmante (merci à nos amis du Pôle animation pour leur travail d'unification si essentiel) :

LOGON : c'est le magazine de notre école. Il est en ligne, mais également édité sur papier. Si ce n'est déjà le cas, notre centre peut le soutenir en commandant des numéros au septénaire pour en offrir aux intéressés et membres, ou pour être vendus. On peut également suggérer aux élèves de s'abonner. C'est un magazine de qualité qui s'adresse aussi bien aux élèves qu'aux membres et intéressés. Plusieurs thèmes : passé, science, arts, esprit-âme, regards différents sur l'actualité, nouvelles, événements. Je suggère d'envoyer un courriel aux élèves pour les inciter à s'abonner : 10€ à l'unité, 38€ les 4.

PROCHAIN WEBINAIRE : Lucie et Louis préparent un webinaire sur le thème "Les 7 portes de l'initiation" pour le 14 septembre et ont invités les élèves à décliner leur version .... avis à ceux que le thème inspire .... On pourrait suggérer aux élèves de Rouen que ça inspire de proposer leur conception de ces 7 portes ?

CANVA : c'est un logiciel gratuit en ligne de dessin / composition / montage photo pour concevoir : affiches, flyers, powerpoint ... Très facile à prendre en main. Il est recommandé de se servir de la charte graphique pour harmoniser les publications issues des différents centres : police de caractères, couleurs de fonds et de texte (sur le site du Pôle Animation). Sobriété recommandée.

LES ODYSSEES de L'AME : programme sur une année pour faire suite aux ateliers de l'âme - cycle de 5 exposés. Programme bien structuré s'adressant aux membres ayant déjà suivi un cycle d'exposés.- C'est Arold qui a monté cela et c'est d'une grande qualité (image et texte). Groupes de 3 soirées sur un thème : les 2 premières par zoom et la dernière en présentiel - à Paris -, mais on pourrait imaginer que ce soit dans chaque centre local ou dans le centre régional (Phénix). 80% sont devenus élèves.

Il s'adresse au centre de notre être où git le vestige de l'Anthropos

"De l'impasse de ce monde vers la réalité de l'Esprit Universel"

Contact :
contact@centrelephenix.fr

not

Dans cet état de lucidité, luit l'intuition que

la création contient un sens essentiel, une trajectoire invisible, un Plan.

L'Esprit Universel souffle la certitude d'une «autre vie» dans nos cœurs.

ma ne boussole, la trace vibratoire que l'Esprit Universel impulse dans le noyau de notre âme.

Nous nous axons sur ce phare intérieur qui progressivement fait disparaître notre état égocentré.